



石見養護学校
令和6年4月27日
文責 窪田

ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に最初は緊張した様子も見られましたが、少しずつ学校の様子も分かり、元気な声や笑顔が見られるようになってきました。元気で健康な生活を送るためには、やはり食生活が大事です。そこで、食に関する情報を「もりもり食育だより」でお伝えしていきたいと思います。

まいにち げんき す 毎日 元気に過ごすために！！



毎日元気に過ごすためには、やはり正しい食生活を送ることで、皆さんは、「勉強に集中できない」「日中眠くなる」「体力がなくなるとすぐに疲れてしまう」「毎日だるい」こんな症状はありませんか。こんな症状をなくし、元気に楽しく学校生活を送るためには①～④のことに心がけて生活することが大切です。

① 毎日、朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べると、寝ているあいだに下がっていた体温が上がり、体が目覚めます。おかずも一緒に食べましょう！



② 早寝・早起きをする！

人間の体は、朝日を浴びることで活動が始まり、日が沈むと休養するようにリズムが作られています。



③ 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる！

主食：ごはんやパンなど 主菜：肉、魚、卵などの料理 副菜：野菜や海藻などの料理 主食・主菜・副菜がそろっていると、栄養バランスのとれた食事になります。



④ よくかんで食べる！

食べ物をよくかむと、体によいことがたくさんあります。

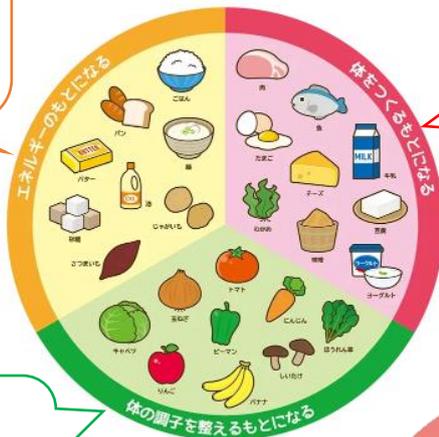
- 脳の働きが活発になる
- 食べすぎを防ぐ
- あごや歯が丈夫になる など



「あか」「きいろ」「みどり」は、どういう意味が
あって、どういうものが含まれているか知っていますか？



「きいろ」のなかま
おもにエネルギーになっ
て体を動かすもとになる
穀物・油・いも類・砂糖



「あか」のなかま
おもに血や肉になって
体を作るもとになる
肉・魚・牛乳・卵・大豆

「みどり」のなかま
おもに体の調子を整える
野菜・くだもの



食育というとな難いようですが、一緒に料理をしたり、買い物や片づけをしたりするなど、
できることから始めてみましょう。

いま旬の食材

な はな
菜の花



「菜の花とベーコンのふんわり卵炒め」



- ざいりょう (にんまえ)
材料 (2人前)
- 菜の花 1束
 - ベーコン 4枚
 - 卵 2個
 - マヨネーズ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酒 大さじ1
 - サラダ油 適宜
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

【作り方】

- 菜の花は半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。卵はボウルに割り入れ、マヨネーズを合わせて溶く。(Aしょうゆ・酒は合わせておく。)
- フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。焼き色がついたら、菜の花を加え、炒め合わせる。
しんなりしてきたら、Aを回し入れ、一度皿に出す。
- 同じフライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて固まってきたら火を止める。
- 卵、菜の花とベーコンを合わせて、塩・こしょう少々を、皿に盛る。
卵にマヨネーズを加えることでふんわりした仕上がりにする。
卵は火を入れすぎず、余熱で仕上げる。